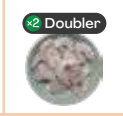




# Poulet croustillant et crevettes au miso

## avec riz aux légumes

Épicée (au goût) 40 minutes



Double crevettes  
570 g | 1140 g

Recette personnalisée + Ajouter Changer ou x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



- Poitrines de poulet +  
2 | 4
- Crevettes  
285 g | 570 g
- Mélange de légumes  
170 g | 340 g
- Fécule de maïs  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Oignon vert  
2 | 4
- Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse
- Purée d'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Sauce aux huîtres végétarienne  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Échalotes frites  
28 g | 56 g
- Sauce aux piments et à l'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Sauce au chili doux  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Concentré de bouillon de miso  
1 | 2

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Cuire le riz et préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, la **purée d'ail**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Couper les **gros fleurons de brocoli** en bouchées.

4



### Cuire les légumes

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter le **mélange de légumes** et **¼ tasse** (? tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis monter à feu moyen-élevé. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Entre-temps, ajouter le **reste** de la **sauce aux huîtres** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau au mélange de miso restant** dans le bol.
- Lorsque l'**eau** se sera évaporée, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis arroser la poêle de la **moitié** du **mélange de miso**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** commence à caraméliser.

\*\* Cuire le poulet et les crevettes jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

2



### Poêler le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couvrir **chaque poitrine de poulet** d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un maillet ou d'une casserole à fond épais, marteler avec précaution **chaque poitrine de poulet** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de **féculé de maïs**. Retourner pour enrober.
- Dans la poêle chaude, ajouter **2 c. à soupe d'huile** (la même qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **poitrines de poulet** soient dorées\*\*.
- Transférer sur une moitié d'une plaque à cuisson non recouverte. Essuyer la poêle avec précaution.

5



### Assembler le riz

- Dans la poêle, ajouter le **riz** et les **morceaux blancs** des **oignons verts**.
- Arroser du **reste** du **mélange de miso**, puis bien mélanger.
- Étendre le **riz** en une couche uniforme au fond de la poêle.
- Sans retirer la poêle, éteindre le feu. Laisser reposer de 3 à 5 min, sans remuer, jusqu'à ce que le **riz** au fond commence à devenir croustillant.
- Ajouter les **crevettes** cuites. Bien mélanger.

3



### Rôtir les crevettes et le poulet

\*2 Doubler | Crevettes

- Entre-temps, égoutter, puis sécher les **crevettes** avec un essuie-tout.
- Dans un petit bol, combiner le **concentré de bouillon de miso** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce aux huîtres**.
- Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **mélange de miso** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter les **crevettes** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir les **crevettes** et le **poulet** dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits\*\*.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- **Saler** et **poivrer** le **riz**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz aux crevettes et aux légumes** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Arroser d'un filet de **sauce au chili doux**.
- Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce aux piments et à l'ail**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 3 | Rôtir les crevettes et le poulet

\*2 Doubler | Crevettes

Si vous avez doublé les **crevettes**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de crevettes**. Rôtir sur une deuxième plaque à cuisson, au besoin.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.